

УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного

образовательного учреждения

РЖД лицей № 17



Е.В. Усольцева

Приказ от

28.08.2024 № 100-ОД

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
РЖД лицей № 17  
СЕЗОН ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОДДЕРЖКИ ПО БЕСПЛАТНОМУ ПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ  
5-11 КЛАСС  
СТАРШЕ 12 ЛЕТ

**10-дневное меню для обучающихся РЖД лица № 17  
старше 12 лет весенний-летний сезон (завтрак - обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3
	Каша гречневая рассыпчатая 230/6	236,00	14,40	9,40	63,00	401,00	173	17,25
	Сыр порционный	20,00				60,70		11,55
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	3,07
	Подгарнировка из свежих огурцов	110,00	0,77	0,11	0,21	11,00	71М	33,72
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	<b>Итого:</b>	<b>666,00</b>	<b>19,82</b>	<b>12,41</b>	<b>99,81</b>	<b>677,70</b>		<b>70</b>
<b>обед</b>	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Каша гречневая рассыпчатая 230/6	236,00	14,40	9,40	63,00	401,00	173	17,25
	Подгарнировка из свежих огурцов	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	74М	31,6
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	3,07

	Рассольник "Ленинградский" на к/б	250,00	3,84	5,83	17,25	137,40	96М	12,67
	<b>Итого:</b>	<b>906,00</b>	<b>25,21</b>	<b>18,43</b>	<b>128,51</b>	<b>808,40</b>		<b>70</b>
<b>День 2</b>								
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3
<b>завтрак</b>	Рис отварной 180/5	185	4,3	4,7	44,1	240,00	177	6,96
	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161,00	281К	48,77
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,00	294	4,52
	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16,00	22К	6,75
	<b>Итого:</b>	<b>575,00</b>	<b>20,93</b>	<b>17,80</b>	<b>103,75</b>	<b>671,00</b>		<b>70</b>
<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Рис отварной 180/5	185	4,3	4,7	44,1	240,00	177	6,96
	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161,00	281К	48,77
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Суп картофельный с вермишелью на к/б	250	4,52	4,37	20,87	141,32	103М	8,86
	<b>Итого:</b>	<b>805,00</b>	<b>25,43</b>	<b>22,19</b>	<b>109,68</b>	<b>763,32</b>		<b>70</b>
<b>День 3</b>								
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Макаронные изделия с сыром 200/30/10	240	14,9	16,8	43	388	214	27,88
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,00	294	4,52
	Груша	100	0,4	0,3	10,300	47,00	338М	34,6
	<b>Итого:</b>	<b>590,00</b>	<b>21,56</b>	<b>17,90</b>	<b>118,66</b>	<b>689,00</b>		<b>70</b>
<b>Обед</b>								

	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Макаронные изделия отварные 180/6	186	13,41	15,2	38,4	304,2	214	6,58
	Куры запеченный (голень)	100	22,7	18,8	0,07	260		47
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Суп картофельный с рисом на к/б	250,00	3,76	3,04	17,44	112,49	101M	11,01
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>45,636</b>	<b>37,738</b>	<b>99,165</b>	<b>897,69</b>		<b>70</b>
<b>день 4</b>								
<b>завтрак</b>	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203,00	138	24,09
	Курица тушенная в соусе (грудки) 50/50	100	16,52	7,75	3,264	149,902	290M	30,57
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Подгарнировка из свежих помидоров	25	0,121	0,025	0,475	3,000	71M	10,93
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>27,001</b>	<b>15,675</b>	<b>76,399</b>	<b>523,902</b>		<b>70</b>
<b>Обед</b>	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Картофельное пюре	190	4,75	7,6	31	214,00	138	21,35
	Курица тушенная в соусе (грудки) 50/50	100	16,52	7,75	3,264	149,902	290M	30,57
	Рассольник "Ленинградский" на к/б	250,00	3,84	5,83	17,25	137,40	96M	12,67
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>30,880</b>	<b>21,880</b>	<b>94,774</b>	<b>722,302</b>		<b>70</b>

<b>день 5</b>								
<b>завтрак</b>								
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Плов из птицы (филе индейки)	250	30,308	14,668	47,238	444,288	291М	58,91
	Подгарнировка из зеленого горошка	37	1,14	0,074	2,4	14,8	22К	6,68
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>37,308</b>	<b>15,442</b>	<b>92,898</b>	<b>627,09</b>		<b>70</b>
<b>Обед</b>								
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Чай с лимоном	180,00	0,10	0,00	9,10	40,62	283	2,56
	Плов из птицы (филе индейки)	200	21,64	26,51	37,61	476,3	291М	55,76
	Суп " Крестьянский " с крупой на к/б	250	3,52	7,98	10,32	127,79	98М	7,68
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>30,93</b>	<b>35,19</b>	<b>91,19</b>	<b>830,71</b>		<b>70</b>
<b>неделя 2</b>								
<b>день 6</b>								
<b>завтрак</b>								
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Макаронные изделия отварные 190/7	197	8,55	7,6	50,8	311	212	8,52
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	3,07
	Котлета мясная	100,00	11,00	18,00	8,00	240,00		54
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>25,91</b>	<b>28,70</b>	<b>105,16</b>	<b>756,00</b>		<b>70</b>
<b>Обед</b>								
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41

	Макаронные изделия отварные 220/8	228	8,1	7,2	48,2	295	212	8,76
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	3,07
	Сыр порционный	20,00	4,10	4,70	0,50	60,70	15М	11,55
	Масло порционное	20,00	0,16	14,50	0,26	132,18	14М	13,48
	Подгарнировка из свежих помидоров	45,00	0,24	0,05	0,86	9,60	71М	18,97
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Суп картофельный с вермишелью на к/б	250	4,52	4,37	20,87	141,32	103М	8,76
	<b>Итого:</b>	<b>883</b>	<b>23,39</b>	<b>33,915</b>	<b>117,045</b>	<b>896,8</b>		<b>70</b>
<b>день 7</b>								
<b>завтрак</b>								
	Куры запеченный (голень)	100	22,7	18,8	0,07	260		47
	Рис отварной 180/6	186	4,3	4,7	44,1	233,90	177	7
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Подгарнировка из свежих огурцов	35,00	0,24	0,04	0,67	4,20	71М	11,59
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>33,1</b>	<b>24,24</b>	<b>88,10</b>	<b>666,10</b>		<b>70</b>
<b>обед</b>								
	Куры запеченный (голень)	100	22,7	18,8	0,07	260		47
	Рис отварной 180/6	186	4,3	4,7	44,1	233,90	177	7

	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Хлеб пшеничный	70,00	4,05	0,50	24,40	186,00		3
	Щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	250	1,903	3,709	9,366	79,429	88М	11,59
	<b>Итого:</b>	<b>806</b>	<b>33,053</b>	<b>27,709</b>	<b>87,04</b>	<b>794,33</b>		<b>70</b>
<b>День 8</b>	Каша гречневая рассыпчатая 230/6	236,00	14,40	9,40	63,00	401,00	173	16,82
<b>завтрак</b>	Говядина тушенная	100	10,84	12,42	1,45	161,00	281К	48,77
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	<b>Итого:</b>	<b>586,00</b>	<b>31,10</b>	<b>617,10</b>	<b>107,71</b>	<b>730</b>		<b>70</b>
<b>Обед</b>	Каша гречневая рассыпчатая 230/6	236,00	14,40	9,40	63,00	401,00	173	17,25
	Подгарнировка из свежих помидоров	40	0,22	0,04	0,76	4,80	71М	15,73
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,00	294	4,52
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51	84М	28,5
	<b>Итого:</b>	<b>796,00</b>	<b>24,87</b>	<b>16,11</b>	<b>145,29</b>	<b>848,31</b>		<b>70</b>
<b>День 9</b>	Каша рисовая молчная 250/7	250	7,2	10	50,1	321	181	18,39
<b>завтрак</b>	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,00	294	4,52

	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Зефир	50	1	5,2	4,45	189,5		15
	Сыр порционный	24,00	4,92	5,64	0,60	72,84	15М	15,61
	Масло порционное	20,00	0,16	14,50	0,26	132,18	14М	13,48
	<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>19,54</b>	<b>36,14</b>	<b>120,77</b>	<b>969,52</b>		<b>70</b>
<b>Обед</b>	Рассольник "Ленинградский" на к/б	250,00	3,84	5,83	17,25	137,40	96М	9,93
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203,00	138	24,09
	Курица тушенная в соусе (грудки) 50/50	100	16,52	7,75	3,264	149,902	290М	30,57
	<b>Итого:</b>	<b>840,00</b>	<b>30,63</b>	<b>21,48</b>	<b>93,174</b>	<b>711,30</b>		<b>70</b>
<b>День 10</b>	Макаронные изделия отварные 220/8	228	8,1	7,2	48,2	295	212	8,76
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Сыр порционный	24,00	4,92	5,64	0,60	72,84	15М	13,15
	Наггетсы куриные	100,00	23,87	12,49	13,69	244,66	326К	43,68
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>42,75</b>	<b>26,03</b>	<b>105,75</b>	<b>780,5</b>		<b>70</b>
<b>Обед</b>	Макаронные изделия отварные 210/7	217	8,1	7,2	48,2	281	212	8,76
	Чай с лимоном	200,00	0,06	0,01	9,81	40,62	377М	2,96
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Наггетсы куриные	100,00	23,87	12,49	13,69	244,66	326К	43,68
	Суп картофельный с рисом на к/б	250,00	3,76	3,04	17,44	112,49	101М	11,01



	<b>Итого:</b>	<b>837</b>	<b>41,456</b>	<b>23,438</b>	<b>123,295</b>	<b>864,769</b>		<b>70</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211468

Владелец Усольцева Елена Викторовна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025